Lebensmittel für eine entzündungshemmende Ernährung

Antioxidantien	Enthalten in	Wirkung/Tipp
Vitamin C Ascorbinsäure	Obst und Gemüse, insbesondere Paprika (rot), schwarze Johannisbeere, Kiwi, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte	Da Vitamin C wasserlöslich und hitzeempfindlich ist, sollte Gemüse nur kurz gedämpft oder roh verzehrt werden.
Vitamin E	Pflanzliche Öle, insbesondere Weizenkeimöl und Olivenöl	Vitamin E ist fettlöslich und hitzebeständig. Daher sollte es stets mit einer Fettquelle aufgenommen werden. Weizenkeimöl nur für die kalte Küche verwenden.
Polyphenole	Rotes, blaues und violettes Obst und Gemüse, darunter Apfel, Beeren, Granatapfel, Kirsche, Pflaume, Oliven und Olivenöl, Soja In Getränken wie Grüner Tee, Kaffee, dunkles Kakaopulver, Rotwein Gewürze, etwa Oregano, Zimt	Da Antioxidantien häufig in Schalen und Blättern vorkommen, sollten Obst und Gemüse möglichst ungeschält verzehrt werden.
Carotinoide	Tomaten, Papaya, Grapefruit, Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Wassermelone	Hier gelten die Empfehlungen, wie oben beschrieben.

Sekundäre Pflanzenstoffe	Enthalten in	Wirkung/Tipp
Bromelain	Ananas	Gerinnungshemmend
Curcumin	Currypulver, Kurkuma (Gelbwurz)	Curcumin ist insbesondere schmerzlindernd bei Arthrose
Capsaicin	Chili- und Paprikaschoten	Wirkt schmerzlindernd und durchblutungsfördernd
Galaktolipide	Hagebutte (ganze Frucht als Pulver – nicht im Hagebuttentee)	Galaktolipide sind fettlöslich und zerfallen bei Erhitzen über 40 °C
Monoterpene	Ätherische Öle, z. B. Teufelskrallenwurzel	Viele ätherische Öle besitzen antibakterielle und antivirale Eigenschaften.
Sulfide	Knoblauch und Zwiebeln	Wirken antibakteriell und gefäßschützend

	Enthalten in	Wirkung/Tipp
Omega-3-Fettsäuren	Leinöl, Chiaöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl sowie Leinsamen und Walnüsse Fischarten wie Lachs, Hering, Makrele und Sardellen sowie Mikroalgen (z. B. Chlorella, Spirulina)	Omega-3-reiche Pflanzenöle sollten nicht erhitzt und zeitnah verbraucht werden.
Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Zink, Eisen, Selen	Dunkles Kakaopulver, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Mandeln, Sesam, Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Spinat, dunkelgrünes Blattgemüse, Beeren, Geflügel, Lachs, Leber	Paranüsse sind gute Selenlieferanten – trotzdem nicht mehr als 2 pro Tag essen.